

MUKA SEPULUH

Realiti impak obesiti terhadap kesuburan

Laporan sebuah stesen televisyen tempatan pada 9 April lalu menyebut masalah kegemukan dalam kalangan wanita menjadi antara punca kesuburan reproduktif di negara ini.

Menteri Kesihatan, Datuk Seri Dr Dzulkefly Ahmad dilaporkan berkata, masalah lain termasuk hormon, struktural organ dan pemakanan turut menjadi antara puncanya. Beliau berkata kesuburan lelaki dan wanita menjadi isu selain faktor obesiti isteri. Kekurangan (sifat) suami antara faktor kelemahan.

Saya berpendapat, masyarakat masih dibelenggu dengan stigma ketidaksuburan yang rata-rata menyalahkan isteri sebagai punca kegagalan untuk menimang cahaya mata. Apa yang gagal difahami adalah kehamilan membatinkan kedua-belah pihak iaitu suami dan isteri.

Fakta klinikal menyatakan 30 peratus kes ketidaksuburan adalah disebabkan oleh masalah lelaki, selain 30 peratus masalah wanita dan 30 peratus lagi adalah kombinasi masalah pasangan. Baki 10 peratus lagi diklasifikasikan sebagai tidak diketahui punca.

Antara faktor yang mempengaruhi kesuburan pasangan adalah berat badan berlebihan atau obesiti.

Laporan 'Mengatasi Obesiti di ASEAN' yang merangkumi Malaysia, Singapura, Indonesia, Thailand, Filipina dan Vietnam oleh Unit Perisikan Ekonomi pada 2017, meletakkan Malaysia sebagai juara 'negara obes' di Asia Tenggara.

Laporan ini membuktikan bahawa kadar obesiti di Malaysia adalah 13.3 peratus, manakala peratusan rakyat yang memiliki berat badan

berlebihan adalah 38.5 peratus.

Dalam satu lagi pendedahan, hasil Kajian Morbiditi dan Kesihatan Kebangsaan (NHMS) meletakkan Putrajaya sebagai bandar yang mempunyai peratusan tertinggi kes obesiti dan melaporkan bahawa dua bagi setiap lima penjawat awam di Malaysia mungkin mengalami obesiti.

Kadar obesiti dan berat badan berlebihan menyebabkan Malaysia menanggung kos RM4.26 bilion dan RM8.53 bilion pada beberapa tahun lalu, bagi menangani implikasi disebabkan obesiti.

Implikasi obesiti terhadap lelaki dan wanita adalah penyakit alaf baharu yang mengundang isu kesihatan serius.

Terdedah pelbagai komplikasi

Bukan sahaja pelbagai komplikasi perubatan termasuk diabetes, tekanan darah tinggi, penyakit jantung koronari, kolesterol tinggi, masalah tulang, masalah pernafasan ketika tidur dan kanser, malah obesiti turut mempunyai kesan negatif terhadap kualiti hidup, kecergasan fizikal, harga diri, seksualiti, kesejahteraan emosi dan sosial serta sering dipandang remeh dan masalah ketidaksuburan.

American Society for Reproduction (ASRM) melaporkan bahawa lelaki obes lebih cenderung mengalami kecelaruan hormon testosteron. Lemak yang berlebihan menjadi sumber kepada penukaran androgen kepada estrogen, menyebabkan tahap testosteron menjadi rendah, kualiti sperma merosot dan seterusnya mengurangkan kesuburan berbanding lelaki dengan berat badan normal.

Kajian menunjukkan lelaki berlebihan berat badan mempunyai paras testosteron 24 peratus lebih

rendah berbanding lelaki biasa, manakala lelaki obes mempunyai tahap 26 peratus lebih rendah testosteron.

Kemungkinan ketidaksuburan lelaki meningkat sebanyak 10 peratus untuk setiap sembilan kilogram peningkatan berat badan berlebihan seorang lelaki.

Pertubuhan Kesihatan sedunia (WHO) juga melaporkan obesiti mengurangkan kualiti air mani yang berkaitan dengan penurunan kadar spermatogenesis, pembentukan sperma dan morfologi sperma. Obesiti juga dikaitkan dengan masalah ereksi dan kurang aktif dalam melakukan hubungan intim bersama pasangan.

Implikasi obesiti terhadap kesuburan wanita turut mempengaruhi hasil kejayaan pasangan yang melalui rawatan bayi tabung uji atau IVF. ASRM melaporkan bahawa obesiti dikaitkan dengan penghasilan ovum yang tidak matang, kualiti ovum merudum dan kekurangan respons ovari kepada ubatan IVF.

Perlu peka terhadap BMI

Wanita perlu peka terhadap Indeks Jisim Tubuh (BMI) mereka kerana BMI yang melebihi 30kg/m2 akan mengurangkan 50 peratus peluang untuk hamil bagi wanita yang menjalani IVF.

Berdasarkan fakta ini, kebanyakan pusat IVF sama ada kerajaan atau swasta meletakkan BMI di bawah paras 30kg/m2 sebagai syarat utama untuk pasangan mengikuti rawatan itu.

Wanita juga harus peka bahawa bagi setiap unit kenaikan BMI melebihi 29kg/m2, kadar keberang-

kalian untuk hamil menurun sebanyak empat peratus. Bagaimanapun, pengurangan berat badan secara berperingkat sebanyak 5 hingga 10 peratus akan memulihkan kitaran haid wanita dan meningkatkan peluang ovulasi secara semula jadi sebanyak 50 peratus.

Segelintir individu yang dikategorikan sebagai obes tahap tiga mungkin boleh dirawat dengan menjalani pembedahan bariatrik. Namun, tiada jalan pintas bagi mendapatkan berat badan yang sihat selain daripada amalan pemakanan sihat dan modifikasi cara hidup ke arah lebih aktif.

Mulakan langkah pertama dengan mengubah persepsi minda anda. "Saya ingin dan akan berusaha untuk mendapatkan BMI yang ideal bagi saya".

Bukan untuk kelihatan cantik dan gagah semata-mata, tetapi untuk kesihatan fizikal, mental dan keharmonian rumah tangga.

Adaptasi Pinggan Sihat Malaysia - 'suku suku separuh' dalam kehidupan seharian anda; suku untuk sumber karbohidrat dan bijirin, suku untuk protein dan separuh untuk buah-buahan dan sayuran.

Pastikan juga hidangan anda adalah rendah lemak, gula dan garam sejajar dengan Panduan Diet Malaysia 2010.

Sekiranya tuntutan pekerjaan menghalang anda untuk bersemenam, amalkan 10,000 langkah sehari untuk hidup yang lebih aktif. Gunakan sepenuhnya kecanggihan teknologi masa kini dengan memuat turun aplikasi pedometer dan MyNutriDiari untuk memantau aktiviti dan diet anda.

[FOTO HIASAN]



Masalah kegemukan undang pelbagai komplikasi perubatan.

Sidang redaksi

Pengarang Kumpulan
Khaidir A. Majid
qidir@bh.com.my

Pengarang Eksekutif Kanan
Saidon Idris
saidon@bh.com.my

Pengarang Eksekutif Komersial dan Ehwal Semasa
Datuk Ahmad Zaini Kamaruzzaman
madzaini@bh.com.my

Pengarang Eksekutif Berita dan Digital
M Thillanadan
thilly@bh.com.my

Pengarang Eksekutif Pengeluaran
Azhar A. Samah
azharas@bh.com.my